

Sopa de Carne y Verduras

Meal Components: Vegetable, Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other

Soups & Stews, H-04A

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Carne de res molida cruda (no más del 15% de grasa)	2 lb 2 1/2 oz		4 lb 5 oz		1. Dore la carne molida. Escúrrala. Continúe inmediatamente.
O	O		O		
Carne de res enlatada con jugos naturales, sin escurrir	3 lb 3 oz	1 3/4 latas No. 2 1/2	6 lb 6 oz	3 1/2 latas No. 2 1/2	2. Combine el caldo, la carne molida cocinada o carne enlatada, los tomates, apio, cebolla, pimiento. Perejil y ajo granulado. Póngalo a hervir.
Caldo de carne, no-MSG		1 gl 3 1/2 cuarto gl		3 gl 3 cuarto gl	
Tomates enlatados bajos en sodio, cortados, con su jugo	6 lb 6 oz	3 cuarto 1/2 taza (1 lata No. 10)	12 lb 12 oz	1 gl 2 1/4 cuarto (2 latas No. 10)	
*Apio fresco, picado	10 oz	2 1/2 tza	1 lb 4 oz	1 cuarto gl 1 tza	
*Cebollas frescas, picadas	1 lb	2 2/3 tza	2 lb	1 cuarto gl 1 1/3 tza	
O	O	O	O	O	
Cebollas secas	3 oz	1 1/2 tza	6 oz	3 tza	
Pimienta negra o blanca molida		1 cdta		2 cdta	

Ajo granulado

2 Cda

1/4 taza

3. Reduzca la temperatura del fuego y cúbrala.
Cocine a fuego lento durante 20 minutos.

Maíz enlatado entero con su
grano empacado en su jugo, bajo
en sodio, escurrido

1 lb 2 1/2 oz

2 3/4 tazas (1/4 No.
10 can)

2 lb 5 oz

1 cuarto gl 1 1/2 tza
(1/2 latas No. 10)

4. Agregue el maíz, zanahorias, judías verdes y
guisantes verdes. (Las verduras congeladas
pueden combinarse con las verduras enlatadas).

O

O

O

O

O

Maíz congelado entero con su
grano

1 lb 1 1/2 oz

3 1/4 tza

2 lb 3 oz

1 cuarto gl 2 1/2 tza

Zanahorias enlatadas en
cuadritos, bajas en socio,
escurridas

1 lb 2 oz

2 1/2 tza (1/4 latas
No. 10)

2 lb 4 oz

1 cuarto gl 1 tza
(1/2 latas No. 10)

O

O

O

O

O

Zanahorias en rodajas,
congeladas

1 lb 6 oz

1 cuarto gl 1 tza

2 lb 12 oz

2 cuarto gl 2 tza

Judías verdes enlatadas, bajas en
sodio cortadas, escurridas

15 oz

3 1/2 tza (1/4 No.
10 can)

1 lb 14 oz

1 cuarto gl 3 tzas
(1/2 lata No. 10)

O

O

O

O

O

Judías verdes cortadas,

15 oz

3 1/2 tza

1 lb 14 oz

1 cuarto gl 3 tza

Guisantes verdes enlatados bajos en sodio, escurridos	1 lb 1 1/2 oz	2 1/2 tza (1/4 No. 10 can)	2 lb 3 oz	1 cuarto gl 1 taza (1/2 lata No. 10)
O	O	O	O	O
Guisantes congelados	1 lb 4 oz	1 cuarto	2 lb 8 oz	2 cuarto

5. Cubra y cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que los vegetales estén blandos. PCC: Caliente a 165° F o más alto por lo menos por 15 segundos.

6. Vierta 9 lb 1 ¼ oz (1 gl 2/3 tazas) en una bandeja mediana de mesa de vapor (12" X 20" X 4"). Para 50 porciones, use 3 bandejas. Para 100 porciones use 6 bandejas.

7. PCC: Para servirlo caliente manténgalo a 135°F o más alto. Distribuya las porciones con un cucharón de 8 oz (1 taza).

Notas

Comentarios:

*Vea la guía de mercado.

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado en julio de 2014. La estandarización está en curso.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Apio	12 oz	1 lb 8 oz
Cebollas maduras	1 lb 3 oz	2 lb 6 oz

Serving	Yield	Volume
1 taza (cucharón de 8 oz) proporciona: ¼ taza de vegetales rojo/naranja, 1/8 taza otros vegetales y 1/8 taza de legumbres adicionales.	50 Porciones: alrededor de 27 lb 4 oz	50 Porciones: alrededor de 3 galones 2 tazas
	100 Porciones: alrededor de 54 lb 8 oz	100 Porciones: alrededor de 6 galones 1 cuarto gal